

Cadran de mes décisions

M ou Mme : Date :

A l'issue du programme, je décide, dans ma vie quotidienne :

Pour mon **ALIMENTATION**, je décide :

Exemple : pour la quantité de pain, je me coupe un morceau de pain en début de repas et n'en reprends pas

-
-
-
-
-
-



Pour le **SUIVI DE MON DIABETE** je décide de :
(RDV médicaux, contrôles, prise de sang...)

Ex : je me contrôle 2 jours de la semaine, 2 fois ce jour là – je prends à l'avance mon RDV ophtalmo, pour bien y aller 1/an ...

-
-
-
-
-
-



Pour mon **ACTIVITE PHYSIQUE**, je décide de faire (Ex : marche mardi 30 mn, jardinage samedi 1h, ...autres)

Lundi	Mardi	Mercredi
Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche	Commentaires (progressivité, autre ...)	



Autre : pour **MON DIABETE, MA SECURITE**,
... au choix dans mon quotidien, je décide de
Ex : j'ai du sucre sur moi, en cas d'hypo.

-
-
-
-
-
-



Citez une chose apprise, concrète, applicable dans votre vie quotidienne :